

Ich bin im Fluss

freie Bewegungen, spüre hinein was brauche ich gerade

(sanfte Vinjasa Stunde, am Ende eines Kursblockes, 75 Minuten)

Einstimmen und Erwärmung

- 3x OM
- Sankalpa: Ich gebe mich dem Fluss des Lebens hin (oder ähnliches)
- Nadi Shodhana / Wechselatmung

Leichte Bewegungen, fließen lassen, spüren lassen (ca. 25 Minuten)

- leichte Bewegungen „im fließen, wie ein Seegrass im Wind“ Wirbelsäule, Arme, Schultern, Kopf = freie Bewegungen, was mein Körper gerade braucht.
- Vier Füßler Stand- free flow Katze/ Kuh, Tiger Kind / lang, zur Seite strecken= freie Bewegungen, was mein Körper gerade braucht.

(ruhig etwas länger im fließen bleiben)

- Am Ende in den herabschauenden Hund, mit dem Hund spazieren gehen, in die Plank kommen. Wechsel Plank und herabschauender Hund.
- Auch hier was braucht mein Körper gerade, was brauche ICH gerade.

Spüre Anspannungen und bleibe hier kurz. Atme hin und schaue was passiert.

- Komme durch fließende Bewegungen am Ende langsam in den Stand. Über Vorbeuge und einfach mal kurz hängen lassen.
- Beckenkreisen, Arme schwingen
- Aufrichtung und sich verwurzeln.

Hauptteil

Sonnengröße

- Sonnengrußvariante A 2x angeleitet danach 4x in seinem eigenen Tempo mit Musik
- Sonnengrußvariante B (mit Blitz, Kriegerflow, Hinweis Beckenhoden, stabile Mitte)

Krieger 1

- Krieger 2, friedvoller Krieger = paarmal im Wechsel
- Dreieck
- herabschauender Hund
- Plank
- Cobra, fließende Cobra bewegungen
- herabschauender Hund
- Vorbeuge
- Berg
- ---> danach andere Seite

- Malasana
- Kind nachspüren
- Schneidersitz oder Fersensitz, Mutraflow

Rückenlagen

- Beckenheben bzw. Brücke
- Beckenhoden an-und entspannen (Blume pflücken)
- Päckchen

Hand Mudra Flow

Wir haben in den Händen genauso viele Reflexzonen wie in den Füßen. Diese Punkte anzuregen, bewirkt ein Energiefluss, den Ihr am Ende sehr schön wahrnehmen könnt. Wir gehen jedes Mudra gemeinsam durch, merkt Euch den Ablauf, so dass dann jeder in seinem Tempo im Flow bleiben kann. Nach einer Weile hol ich Euch aus Eurem Flow raus und wir gehen bewusst in die Stille, ins Nichtstun. Nimmt dann mal den Unterschied zu jetzt wahr.

Wir beginnen damit, die Hände auf die Knie zu legen, Handflächen nach oben. Dann richte Dich noch mal auf, zieh Deine Schulterblätter noch mal ein bisschen mehr zusammen, Kinn ein bisschen mehr Richtung Brust, Augen geschlossen.

Und dann geh auf Deinen Atem zu – spüre, dass Du ihm ganz nah bist. Du hörst ihn, Du spürst ihn. Entspann deinen Unterkiefer, das Kiefergelenk, Deine Zunge ruht im Mundboden. Deine Augen ganz entspannt, Deine Augenlider entspannt. Schon allein das ist ein Mudra, eine Symbolik, eine Geste der Entspannung.

Lass Deine Gedanken zur Ruhe kommen, in dem Du sie immer wieder liebevoll und aus vollem Herzen aus dem Becken ausatmest.

Und wenn Du ganz bei Deinem Atemfluss bist, bilde mit den Händen das Hakini Mudra. Bringe dazu Deine Fingerspitzen auf Höhe Deines Bauchnabels zusammen. Finger zeigen nach unten, Daumen nach vorne. Das ist die Sammlung, das Zentrieren, das Zurückziehen: Wenn man ganz viele Menschen vor sich hat, einem alles zu viel wird, alle am Reden sind, dann kannst Du Dich mit dieser Geste bewusst zurück nehmen aus dem Geschehen, Dich schützen. Wenn Du diese Geste hältst, vertiefst Du automatisch Deine Atmung, ohne aktiv zu werden.

Und wenn man sich ganz viel zurückzieht von allen Reizen, braucht man auch im Umkehrschluss auch wieder das Feuer, den Antrieb, die segnenden Flammen, die Dein Herz zum Leuchten bringen.

Für das Jvala (Japala) Mudra rollst Du mit der nächsten Ausatmung über Deine Fingerspitzen Deine Handrücken zusammen und kommst damit vor Dein Herz.

Dann drehst Du mit der nächsten Einatmung Deine Hände um, Handflächen zusammen ins Anjali Mudra und hebt die Hände über Deinen Kopf – die Verneigung vor Dir selbst, Dich selbst zu achten, wertzuschätzen. Warum über dem Kopf: umso tiefer Du Dich verneigst, um so mehr die Achtung vor

Dir selbst.

Der nächste Übergang ist die Weisheit: J(i)nana Mudra. Führe mit der nächsten Ausatmung Daumen und Zeigefinger zusammen und senk Deine Hände über die Seite ab, bis sie ruhend auf Deinen Oberschenkel enden.

Mit der nächsten Einatmung spreize Deine Finger ganz weit auseinander im Papuschma Mudra – die unendliche Grenze, Dich zu öffnen. Mal was wagen, nur so lernst Du, komm raus aus Deinem Schneckenhäuschen.

Und bringe dann mit der nächsten Ausatmung Deinen Mittelfinger mit dem Daumen zusammen im Shunja Mudra und verankerst alles. In der Stille hörst Du ganz aufmerksam nur auf Dich.

Mit der nächsten Einatmung bildest Du mit den Händen wieder das Hakini Mudra und beginnst den Kreislauf von vorne.

Einatmen Hakini Mudra
Ausatmen Japala Mudra
Einatmen Anjali Mudra
Ausatmen Jinana Mudra
Einatmen Papuschma Mudra
Ausatmen Shunja Mudra
Einatmen Hakini Mudra

Während dieser Atem – und Bewegungsmeditation fokussiere Dich ganz auf Dich – auf die Bewegung Deiner Arme, Deiner Finger und auf Deine Atmung. Die Bewegung ist dabei in Deinem Atemfluss und ganz in Deiner Ruhe.

Wo auch immer Du gerade bist, bringe diese Runde nun zu Ende, in dem Du im Jinana Mudra mit den Handrücken auf Deinen Oberschenkel endest.

Beobachte und spüre, wie Dein Atem fließt, wie er von alleine kommt und geht.

Vielleicht nimmst Du ein Kribbeln wahr, in Deinen Fingerspitzen, Deinen Händen, Deinen Armen?
Und spürst wie die Energie fließt.

Shavasana

in den Körper hineinspüren, Bodyscan anleiten
in Stille entspannen

Verabschiedung

3x OM